



Març

	DE L'1 AL 3 DE MARÇ	DEL 6 AL 10 DE MARÇ	DEL 13 AL 17 DE MARÇ	DEL 20 AL 24 DE MARÇ	DEL 27 AL 31 DE MARÇ
DILLUNS		ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, pèsols, blat de moro) TRUITA DE CARBASSÓ Amb pastanaga ratllada, enciam i olives logurt	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATA amb escarola i olives logurt	ESPAGUETIS AL PESTO PEIX AL FORN amb amanida logurt	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES CROQUETES DE BACALLÀ amb enciam i remolatxa logurt
DIMARTS		FIDEUS A LA CASSOLA (amb salsitxa) HAMBURGUESA VEGETAL amb amanida Fruita del temps	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES GALL D'INDI AMB SALSA DE PASTANAGA I XIRIVIA Fruita del temps	<i>TASTET</i> CREMA DE VERDURES OUS A LA CATALANA (ous durs amb sofregit de ceba, tomàquet fregit i pastanaga gratinat amb formatge) Fruita del temps	VERDURA TRICOLOR MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET amb enciam i pastanaga Fruita del temps
DIMECRES	CREMA DE CARBASSA (carbassa, ceba, nap) POLLASTRE AL FORN amb patates fregides Fruita del temps	MONGETA BLANCA SALTADA AMB VERDURES PEIX A L'ALLET amb pastanaga i olives Fruita del temps	SOPA BROU D'AU AMB ESTRELLETES PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i pastanaga Fruita del temps	CIGRONS AMB VERDURETES POLLASTRE AL FORN amb amanida Fruita del temps	ARRÒS AMB VERDURES SALTADES PEIX AMB SALSITA amb enciam i olives Fruita del temps
DIJOUS	COLIFLOR AL FORN LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata) Fruita del temps	BROCOLI AMB PATATA GALL D'INDI ESTOFAT amb amanida Fruita del temps	CREMA DE PASTANAGA POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb patata caliu Fruita del temps	MONGETA VERDA AMB PATATES GALL D'INDI AL FORN AMB CEBA I POMA Amb amanida Fruita del temps	TRINXAT COLIFLOR AMB PATATA POLLASTRE A LA LLIMONA amb patata dau Fruita del temps
DIVENDRES	PAELLA DE VERDURES SALSITXES D'AU A LA PLANXA amb amanida Fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ amb crostons de pa CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, all, tomàquet, pebrot vermell, patata) Fruita del temps	FESTIU	BRÓCOLI SALTAT AMB PASTANAGA I CEBA ARRÒS MARINER (amb ceba, pebrot, tomàquet, gambetes, calamars) Fruita del temps	CREMA DE MONGETA BLANCA ESTOFADA TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro Fruita del temps



Fem servir fruites i verdures de temporada i proximitat.
 Les carns que oferim són de granges de proximitat.



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb brocoli i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amañit.